

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai hubungan *self compassion* dengan kesepian pada remaja panti asuhan Kota Padang adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian pada remaja panti asuhan Kota Padang. Hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada remaja panti asuhan Kota Padang berada pada kategori kuat. Artinya, peran *self compassion* terhadap kesepian begitu tinggi kaitannya
2. *Self compassion* yang dimiliki oleh remaja panti asuhan Kota Padang tergolong pada kategori rendah. Sedangkan, kesepian yang dirasakan oleh remaja panti asuhan Kota Padang tergolong pada kategori Tinggi, dapat dikatakan bahwa sebagian besar dari mereka merasakan kesepian.
3. Komponen *self compassion* dimiliki oleh remaja panti asuhan Kota Padang paling tinggi yaitu *self-kindness* dan *self-judgment* sedangkan dimensi kesepian yang paling tinggi dirasakan oleh remaja panti asuhan Kota Padang adalah *social desirability*.

5.2 Saran

Peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi beberapa pihak terkait hasil penelitian.

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya.

1. Pada penelitian ini menemukan bahwa kesepian berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang upaya lain yang bisa mengurangi perasaan kesepian pada remaja panti asuhan yang didasarkan pada kognitif, emosi maupun perilaku.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk bisa mengontrol partisipan dengan memperhatikan faktor lain yang bisa mempengaruhi kesepian seperti intensitas pertemuan dengan orang tuanya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, bisa melakukan penelitian lebih jauh lagi yaitu untuk melihat pengaruh dari *self compassion* terhadap kesepian remaja panti asuhan untuk melihat seberapa besar kontribusi *self compassion* pada kesepian remaja panti asuhan.

5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran praktis terhadap remaja panti asuhan maupun para pengasuh panti asuhan Kota Padang, yaitu:

1. Bagi remaja panti asuhan Kota Padang diharapkan untuk lebih terbuka dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitar dan juga dapat lebih meningkatkan usaha untuk mengurangi perasaan kesepian, sehingga kesepian yang dirasakan dapat menurun.
2. Peneliti menyarankan agar para pengasuh dari berbagai panti asuhan Kota Padang dapat lebih memperhatikan perkembangan anak asuh di panti asuhan. Selain itu juga dapat melakukan cara seperti menambah kegiatan keakraban yang bertujuan untuk *sharing* apabila remaja panti asuhan mengalami beberapa permasalahan



